

طوارئ التقويم، ما الذي يحتمل الانتظار وما الذي لا يحتمل؟

27 ربيع الآخر 1448 هـ - 8 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



أغلب مشكلات التقويم مزعجة لا خطيرة، وتُدار في البيت حتى موعدك. وقليل منها يحتاج طوارئ فوراً. كيف تميّز بينهما؟

عيادة أسنان

“أغلب مشكلات التقويم مزعجة لا خطيرة، والهدوء وصورة واضحة يكفيان.”

01

القاعدة الأولى: اهدأ وصور

قبل أي شيء، صوّر المشكلة بجوالك صورة واضحة في ضوء جيد، وأرسلها إلى طبيبك من **بوابة المريض** مع وصف قصير. الصورة تختصر كثيراً، ويقرر الطبيب منها إن كانت المشكلة تحتاج زيارة قبل موعدك أم تنتظره.

سلك يجرح الخد ليلة الخميس، أو براكيت انفكّ قبل سفر، أو قالب شفاف انكسر في يومه الأول، مواقف تقلق المريض وأهله، لكن أغلبها مزعج لا خطير، ويمكن التعامل معه في البيت حتى موعدك. وفي هذا المقال نفرّق بين ما يحتمل الانتظار وما لا يحتمله.

03

راجع الطوارئ فوراً إذا

- **ضربة قوية على الفم أو الوجه** تخلخلت معها سن أو انكسرت.
- **تورم في الوجه**، أو صعوبة في البلع أو التنفس.
- **بلع جزء من التقويم** وصاحبه سعال مستمر أو ضيق في التنفس.

هذه حالات للطوارئ الطبية مباشرة، لا لرسائل البوابة ولا لانتظار رد العيادة، وبعدها أخبر طبيب التقويم ليتابع حالتك.

04

كيف تقلل الطوارئ أصلاً؟

1. **تجنّب الأطعمة القاسية واللزجة** مع التقويم الثابت؛ فهي السبب الأول لانفكك البراكيت ووثي السلك.
2. **لا تعضّ الأقلام والأظافر** ولا تفتح الأغلفة بأسنانك.
3. **البس واقي الفم** في الرياضات التي فيها احتكاك أو كرة.
4. **احفظ قالب الشفاف المثبت في علبتهم** دائماً، لا في مندبل.
5. **احضر مواعيدك**؛ فالمشكلة الصغيرة تُكتشف فيها قبل أن تكبر.

المقال توعوي عام، ولا يغني عن تعليمات طبيبك المعالج. وفي الحالات الطارئة الخطيرة راجع الطوارئ فوراً.

واحرص على أن يكون في بيتك دائماً: **شمع تقويمي**، ومسكّن الألم الذي اعتدت عليه، وملح للمضمضة.

02

مشكلات تُدار في البيت حتى موعدك

سلك يبرز ويجرح الخد. جفّف المكان وضع عليه قطعة من الشمع التقويمي. إن كان طرف السلك طويلاً، فادفعه برفق بممحاة قلم رصاص نظيفة نحو السن. ولا تقصّ السلك بنفسك إلا إن طلب منك الطبيب ذلك وشرح لك الطريقة.

براكيت انفكّ وبقي على السلك. اتركه مكانه، وضع عليه الشمع إن أزعجك، ولا تحاول إعادة لصقه.

براكيت سقط كاملاً. احفظه في كيس صغير وأحضره معك.

رباط مطاطي صغير سقط من براكيت. لا يستدعي زيارة عاجلة، أخبر طبيبك في رسالة.

قرحة في الفم. مضمضة بماء دافئ وملح (نصف ملعقة صغيرة في كوب ماء) عدة مرات يومياً، وشمع على مصدر الاحتكاك. تزول القرحة عادة خلال أيام.

ألم بعد التركيب أو الشد. متوقع، ويخفّ خلال أيام. تناول المسكّن الذي اعتدت عليه عند الحاجة، واختار الطعام اللين.

قالب شفاف مكسور أو ضائع. البس القالب السابق، أو التالي إن كان موعد تبديله قريباً، وراسل العيادة في اليوم نفسه.

مثبت مكسور أو سلك المثبت الثابت انفكّ. لا تؤجّله؛ فالأسنان قد تتحرك خلال أسابيع. راسل العيادة لموعد قريب.

التفاصيل في إرشاد الطوارئ.

